

# 中学校における食育指導の実際 — 「弁当の日」を中心としたカリキュラムマネジメントについて—

黒 水 るみこ<sup>1)</sup> 中 川 英 貴<sup>2)</sup>

## A Study of Food Education by a Junior High School — Trial of Curriculum Management: *bentou no hi* —

Rumiko Kuromizu<sup>1)</sup> Hideki Nakagawa<sup>2)</sup>  
(2014年11月28日受理)

### I. はじめに

本稿は、2001年に香川県滝宮小学校で始まった「弁当の日」の取組みを福岡市のA中学校で実施した活動報告である。現在、「弁当の日」は全国で1388校、福岡県で121校（bentounohi, 2014）実施し、急速に普及している食育指導である。「弁当の日」はテレビや新聞、雑誌で紹介されることも増え、提唱者である竹下だけではなく、賛同する講師陣が全国で講演会を開き、関連書籍も多くみられている（荒井, 2011）。

しかし、概観したところ、「弁当の日」を食育指導のカリキュラムマネジメントの視点から論じている活動報告は少ない。本稿では、福岡市のA中学校の「弁当の日」を中心としたカリキュラムマネジメントによる食育指導の実際とそのアンケート結果について検討していきたい。

### II. 「弁当の日」とは

「弁当の日」は、2001年に香川県滝宮小学校の校長であった竹下和男の提案で始まった。竹下（2008）によると、この食育実践方法のもっとも特徴的なことは「献立、買い出し、調理、弁当箱詰め、片付けのすべてを子どもだけにさせること。親は決して手伝わない」ことである。親は手助けせず、小学校5・6年生が自宅で作った弁当を10月から2月まで月1回計5回、学校へ持参する。また、竹下（2008）は「弁当作りに必要な知識と技術は家庭科の授業で、学校側が責任を持って教えますから家庭で教える必要はありません」と述べている。中学校では、2004年度から竹下和男の移動に伴い、香川県・国分寺町（現高松市）立国分中学校で実

施された。その後の2008年3月には中学校、高校、大学を含め50を超える学校に広まり、2011年1月には44都道府県で522校、2014年1月には47都道府県で1388校（bentounohi, 2014）が実施し、急速に広まっている。福岡市のA中学校においても、2012年度から「命をいただく」という観点から、自分の食生活を見直し、命の大切さや感謝の気持ちを養う、食育の一環として実施している。また、全校をあげて運営委員会を中心に、食育指導のカリキュラムマネジメントを組織化している。次章ではA中学校のカリキュラムマネジメントの構造を明らかにし、実際の食育指導について述べていきたい。

### III. A中学校のカリキュラムマネジメントと食育指導について

#### (1) A中学校のカリキュラムマネジメントの構造

A中学校は、福岡市西側に位置する中規模校であり、周辺は穏やかな住宅地が密集している地域である。A中学校の主たる委員会は、週時程に位置づけており、週時程の時間の確保からカリキュラムマネジメントの準備が整えられている。各委員会（生徒指導委員会、研修委員会、人権教育委員会）や教科部会、分しょう部会などは、管理職や教務主任・学年主任教科や係の代表がメンバーであり、具体的なカリキュラムを開発し、検討・改善している。

筆者（中川）は、カリキュラムマネジメント開発のトップリーダー（校長）として学校経営に携わっており、カリキュラムマネジメント開発を日常的に実施している。そのA中学校におけるカリキュラム開発の日常化組織モデル試案を図1に示す。この図1は、第1に、生

徒の実態把握をリサーチ（R）することから始まる。第2に、カリキュラム（教育課程）の編成（P）の段階では、子ども・保護者・地域等の学校関係者の意見やニーズを考慮した指導目標・指導計画を設定する。第3に、カリキュラムの実施状況（D）の段階では、学校内外における日々の活動をオープンにし、その成果を学級だより、学年・学校だよりで家庭や地域へ情報発信する。第4に、カリキュラムの評価（C）の段階では、学校の主体的評価を基本として外部の学校関係者の評価をふまえた自己評価を実施する。第5に、改善活動（A）の段階においては、学校関係者の評価をもとに質的に向上・改善を行うものである。

このようにカリキュラムマネジメントは実施（D）されて、評価（C）と改善（A）から、学校改善の課題を

明確化していくものとしている。R P D C Aの流れは、常にサイクルされており、学校の目標がカリキュラムに反映できるよう編成されている。

また、A中学校のカリキュラムマネジメントの実施において、校長は積極的な学校文化を構築していく「変革的リーダーシップ」を行い、教職員の共通理解、情報共有を図り、校務分掌における役割分担を明確にした協働性・創意工夫を導きだすことが期待される。

A学校のカリキュラムマネジメントサイクルは、①1年単位のロングスパン型（研修テーマに沿った校内研究、教科等の基底教育計画（年間のカリキュラム）など）、②学校行事や総合的な学習の時間、特別活動などのトピック学習やテーマ学習などのショートプラン型として実施されている。①では、カリキュラム委員会を設置して年度の終わりに次年度の教育計画を作成する。ここでは主にミドルリーダー（教務主任や研究主任など）が中心となり、毎月の研修会、教科部会などによりカリキュラムを検討し評価していく。②では、年間カリキュラムに沿うものの、行事や活動の前に担当分掌等の教員がタスクチームとして企画立案していく。子どもたちが指導の重点や目標に近づき、効果を得られることで職員の意欲も喚起され、保護者の信頼も得ることにつながっている。

以上のことを踏まえ、A中学校のカリキュラムマネジメントの図1を基盤とした、学校教育指導の実践について検討していきたい。

## (2) A中学校の食育指導の実践

A中学校の食育指導のカリキュラムマネジメントは、校長のリーダーシップのもとで、学級担任、家庭科をはじめとする教科担任などが連携・協力しながら組織的に取り組んでいる。「弁当の日」は教頭がミドルリーダーとして運営委員会を開催し、企画・立案して1年単位のロングスパン型のカリキュラムマネジメントを構成した。食育の教育活動としては、給食の時間のほか、家庭科や各教科、特別活動、PTAなどにおいて食に関する学習内容の連携を図った。以上の点を踏まえた上で、2012年度のA中学校の学校教育指導の重点を「健やかな体の育成」とした。また、詳しい食育指導実施計画の重点（表1）と目標（表2）は以下の通りである。

表1と表2を食育指導の重点と目標を柱にして、生徒の具体的な取り組みを実施していった。表3の食育年間計画では、生徒・保護者を対象とした学校を取り巻く地域全体の食育意識向上を目指した。生徒対象の取り組みでは、給食放送（毎日）、マナー向上のための給食マナーポスター作成（年2回）・給食マナーコンクールの実施（年2回）、命の大切さと偏食を減らす給食完食コ

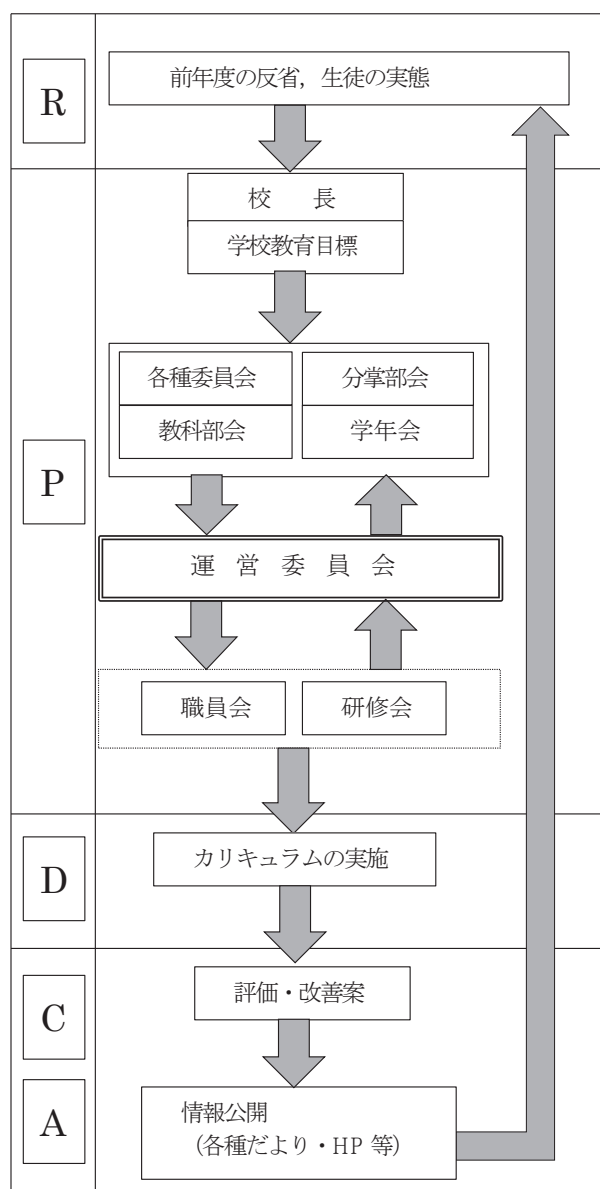


図1 A中学校におけるカリキュラム開発の日常化組織モデル試案

ンクール（年2回）、「弁当の日」を迎えるためのおかずレシピ作成（年2回、3年生は年1回）・弁当のおかず実習（年2回、3年生は年1回）、「弁当の日」（年2回、3年生は年1回）を実施した。保護者・地域の人々を対象とした取り組みでは、食育専門の外部講師の講演会（年1回）や食育講座の実演習（年2回）を行い、地域全体として食育の意識向上を図った。以上の取り組みの後に、「弁当の日」を中心としたアンケートを実施した。そのアンケート結果は次節で述べていきたい。

#### IV. アンケート結果と感想

調査時期は2012年9月～2013年3月である。調査対象は「弁当の日」を初めて実施する中学1年生110名を対象に質問紙を配布・回収した。アンケート1では、簡易質問と自由記述の欄を設定し、各自で記述した。アンケート2の質問項目は10項目、4件法（4：よくあてはまる、3：ややあてはまる、2：ややあてはまらない、1：全くあてはまらない）による単一回答方式とした。「弁当の日」の事前練習の際には「おかずレシピ」

表1 A中学校の学校教育指導の重点

【学校教育指導の重点】

校長を中心とした全職員による食育推進体制の充実、食育指導計画に基づく指導による食に関する正しい知識の獲得、学校給食を活用した食習慣の育成

表2 A中学校の食育指導の目標

【目標】

- (1) 生徒自身に弁当を作らせることで、自らの食事に関心を持たせ、自らの力で生きていく力、自立の力を養う足がかりとする。
- (2) 食べ物の命をイメージして感謝の心を豊かにし、一家団欒の食事ができるようにする。
- (3) 普段自分が何気なく食べている食事が、家族の毎日の愛情や苦労のもとに成り立っている事に気づかせ、家族への感謝の心を育てる。
- (4) 食べ物を大切に作る気持ちや自然の恵みへの感謝の念を抱かせる。

表3 A中学校の食育年間計画

月	活動計画	月	活動計画
4	・給食放送の原稿読み上げ	11	・給食放送の原稿読み上げ
5	・給食放送の原稿読み上げ		・給食マナーポスター作成
	・給食マナーポスター作成		・給食完食コンクール ※注⑧
	・給食マナーコンクール（ナフキンなど） ※注①	12	・給食放送の原稿読み上げ
6	・給食放送の原稿読み上げ		・おかずのレシピ作成（冬休み宿題）1,2年生
7	・おかずのレシピ作成（夏休み宿題）全学年 ※注②		・弁当のおかず実習（冬休み練習）1,2年生
8	・弁当のおかず実習（夏休み練習）全学年 ※注③	1	・給食放送の原稿読み上げ
9	・給食放送の原稿読み上げ	2	・給食放送の原稿読み上げ
	・給食マナーコンクール（ナフキン・チャイム席など） ※注④		・給食完食コンクール
	・（PTA主催）第1回成人教育講演会 ※注⑤		・（PTA主催）第2回食育講座 ※注⑨
	・（PTA主催）第1回食育講座 ※注⑥		・第2回「弁当の日」実施 1,2年生
10	・給食放送の原稿読み上げ		
	・第1回「弁当の日」実施 全学年 ※注⑦		

※（注）①給食時に食事のマナーとして必要物（ナフキンなど）をチェックする。クラスごとにポイントをつけて意識向上を図る。②「弁当の日」に向けておかずレシピを考案する。③「弁当の日」に向けて実際に家庭で弁当のおかずを作る。④給食時に食事のマナーとして必要物（ナフキンなど）とチャイム席をチェックする。クラスごとにポイントをつけて意識向上を図る。⑤PTA主催の第1回成人教育講演会では、外部講師を招き、食育について「命の大切さと家族の絆づくり」をテーマに開催した。⑥PTA主催の第1回食育講座では、希望する保護者を対象に博多特産の辛子明太子を使ったおかず作りなどの料理教室を開催した。⑦弁当の日は給食費を徴収しない。また、教員は生徒に合わせて弁当を作り、持参する。⑧完食コンクールは食べ残しを減らすことを目標とした、食育活動の一貫である。食後に食缶を体重計に載せて残量を量り、クラスごとにポイントをつける。⑨PTA主催の第2回食育講座では、希望する保護者を対象に外部講師（管理栄養士）を招き料理講習会を開催した。

プリントに必要事項を記入した。「おかずレシピ」プリントの感想は、終章で参考資料としてまとめた。本調査の「弁当の日」アンケートは終了後に実施した。アンケート調査の結果は表4に示す通りである。

表4のアンケート1の調査結果から、「後片付けまでしましたか」、「買い物に行きましたか」、「親子で買い物に行きましたか」、「弁当作りは楽しかったですか」、「また弁当づくりをしたいと思いますか」の項目では、80%～90%の子ども（110例）が「はい」と回答した。「レシピ通りに作れましたか」の項目では、「はい」65%（72/110例）、「いいえ」35%（38/110例）の結果であったことから、弁当作りの悪戦苦闘の様子の傾向がみられた。「全部自分でつくりましたか」の項目の結果は図2に示す。「全部自分でつくった」78%（86/110例）が最も高く、「少し手伝ってもらった」18%（19/110例）、「だいぶ手伝ってもらった」4%（5/110例）、「自分で作らなかった」0%（0/110例）の結果であった。「全部自分でつくった」78%（86/110例）の項目が最も高く、子どもが意欲をもって取り組んだ傾向がみられた。

「夏休みは何回練習しましたか」項目では、1回54%（60/110例）、2回21%（23/110例）、3回2%

（3/110例）、それ以上23%（24/110例）であった。全員の子ども（110例）が夏休みの事前課題を実施して、本番に備えた傾向がみられた。

アンケート2の調査結果から、「家で楽しくつくることができた」、「自分が弁当を作ったことで、一生懸命やったという達成感を感じた」、「弁当をつくることの大変さがわかった」の項目では、90%を超える子ども（110例）が「よくあてはまる」と回答した。

「日頃、弁当を作ってくれている家の人に感謝したい」、「これから、毎日の食事を感謝の気持ちをもって食べたい」の項目では、全員100%（110/110例）が「よ

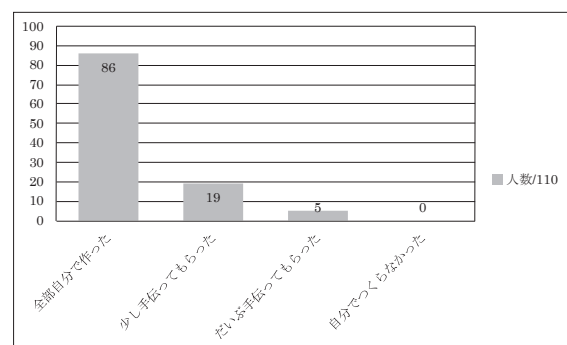


図2 「全部自分でつくりましたか」項目

表4 アンケート調査の結果

(人数/110)	はい		いいえ	
アンケート1				
後片付けまでしましたか	89 (81%)		21 (19%)	
買い物に行きましたか	90 (81%)		20 (19%)	
親子で買い物に行きましたか	89 (81%)		21 (19%)	
レシピ通りに作れましたか	72 (65%)		38 (35%)	
弁当作りは楽しかったですか	95 (86%)		15 (14%)	
また弁当づくりをしたいと思いますか	92 (84%)		18 (16%)	
	全部自分でつくった	少し手伝ってもらった	だいぶ手伝ってもらった	自分でつくらなかった
全部自分でつくりましたか	86 (78%)	19 (18%)	5 (4%)	0 (0%)
	1回	2回	3回	それ以上
夏休みは何回練習しましたか	60 (54%)	23 (21%)	3 (2%)	24 (23%)
今日の弁当の採点を100満点でつけてみましょう	平均 78.9点			
	よくあてはまる	ややあてはまる	ややあてはまらない	全くあてはまらない
アンケート2				
家で楽しくつくることができた	90 (82%)	10 (9%)	10 (9%)	0 (0%)
弁当をつくることで、自分に自信がもてた	28 (26%)	68 (62%)	14 (12%)	0 (0%)
みんなで弁当を食べるのは楽しかった	110 (100%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
自分が弁当を作ったことで、一生懸命やったという達成感を感じた	93 (85%)	17 (15%)	0 (0%)	0 (0%)
日頃、弁当を作ってくれている家の人に感謝したい	110 (100%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
弁当をつくることの大変さがわかった	98 (90%)	12 (10%)	0 (0%)	0 (0%)
食べることは、生き物の命をいただくことだと思う	30 (27%)	62 (57%)	18 (16%)	0 (0%)
これから、毎日の食事を感謝の気持ちをもって食べたい	110 (100%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
夏休みの宿題や家庭科の学習を生かした弁当づくりができた	95 (87%)	15 (13%)	0 (0%)	0 (0%)



くあてはまる」と回答した。このことから、A中学校の当初の目標の一つであった、「家族への感謝の気持ちの心を育てること」に対して一定の目標到達したのではないかと考えられる。

「弁当をつくることで、自分に自信がもてた」の項目では、「よくあてはまる」26% (28/110例)、「ややあてはまる」62% (68/110例)、「ややあてはまらない」12% (14/110例)の回答であった。「食べることは、生き物の命をいただくことだと思う」の項目では、「よくあてはまる」27% (30/110例)、「ややあてはまる」57% (62/110例)、「ややあてはまらない」16% (18/110例)の回答であった。上記2つの「弁当をつくることで、自分に自信がもてた」、「食べることは、生き物の命をいただくことだと思う」の項目は、カリキュラム編成上の「弁当の日」と「弁当をつくることで自信がもてる」、または「弁当の日」と「生き物の命をいただくこと」につなげる教科や活動の連携が求められる。今後は各教科（家庭科・道徳・理科・総合的な学習の時間）や特別活動などの検討が必要であると考えられる。

「夏休みの宿題や家庭科の学習を生かした弁当づくりができた」項目では、「よくあてはまる」87% (95/110例)、「ややあてはまる」13% (15/110例)の回答であった。このことから、「弁当の日」を中心とした事前の予習学習などが生かされた傾向がみられた。また、自分の弁当づくりの自己採点は平均78.9点であった。

アンケートは自由記述の欄を設けており、代表的な記述は以下の通りである。

- ① こんなに難しいんだなと思い、お母さんの気持ちがわかりました。レシピを見ずに作れるお母さんはすごいと思いました。
- ② 朝、早起きして弁当を作っているお母さんが大変だったことを知りました。これからは作ってくれる人に感謝して食べたいです。
- ③ 自分で作った弁当をみんなで食べたら美味しかった。次も頑張りたい。
- ④ 朝、早く起きて、弁当箱一杯におかずをつめるのが大変で難しかった。
- ⑤ 5大栄養素を考えて弁当を作るのは難しかった。宿題では1群しか入れていなかったけれど、今回は1群から6群まで考えて作った。

このように、子どもの自由記述から「弁当の日」の作ることの難しさや楽しさを感じられたことが伺える。特に、「親への感謝」の心を抱いたことが多く述べられていた。原（2011）は、「子どもたちは、“弁当の日”を通して、他者感覚が育まれていく。“弁当の日”を通して育まれる子どもの自立には、他者とつながりへの気づ

きがある」と述べている。本稿においても「弁当の日」を経験して、他者意識と感謝の心を学んだと考えられる。

## V. まとめと今後の課題

本稿では、A中学校の「弁当の日」を中心としたカリキュラムマネジメントによる食育指導の実践とアンケート結果について検討した。「弁当の日」を実施したことで実施後のアンケートの自己評価から食育に関する学校内外の様子を把握することができた。アンケートの結果から、学習指導の重点と目標はほぼ達成できた傾向がみられた。また、「弁当の日」は、保護者が子どもの弁当づくりを見守るなかで、家庭の味を伝授する場、子どもが試行錯誤や失敗する時間を与えることなど、多くのことを学ぶ機会となったと考えられる。

今後の課題として、「弁当の日」は年数回のイベントではなく、子どもの自立を促す活動として縦断的・横断的な研究が望まれる。食育活動の実証性を高めるためにも統計的なデータの量産に努めていきたい。また、アンケート内容を改訂して、子どもたちの日常の食生活や家庭環境の基礎的な情報を得ることで、子どもを取り巻く環境や問題点をより理解して活動を広げていきたい。

また、子どもの食習慣の形成は、家庭を中心に学校や地域で連携して取り組む必要がある。学校から食に関する情報提供や栄養指導の助言を積極的に行うとともに、家庭からも食に関する情報の収集など相互連携が求められる。このことから地域社会全体として、食育を推進する体制を整えることが重要である。そのために、地域自治体や大学、企業など食に関する指導の地域人材（生産者、有識者等）の協力を得ることが望ましいと考えられる。

## VI. 参考資料

（資料1）「おかずレシピ」アンケートの感想まとめ（生徒の感想）

- ① 意外と楽しく作ることができた。栄養や色どりも考えて作ることができて面白かった。
- ② すごく難しく時間がかかりました。お母さんは朝の忙しい時に作ってすごいなと思いました。
- ③ 色々なものを初めて切ったら、とても楽しかったです。
- ④ 妹はベーコンがパリパリで美味しかったと言ってきて、弟はミートボールが美味しかったと言ってくれました。自分でもよくできたと思いました。
- ⑤ お弁当で一番難しかったのは卵焼きです。でもお

母さんが「美味しい！」って言ってくれてとても喜んでくれました。

(食べてくれた人の感想)

- ① 私は手伝うことなく、自分で頑張って作っていました。味もちょうどよく、家族みんなで頂きました。これからもまた作ってほしいです。
- ② 豚肉のチーズ巻など、私が普段作らないものを作り、感心しました！ごはんもチャーハンにするなど工夫して上手にできました。
- ③ 今まであまり料理を作らせたことがなかったの

で、全てに時間がかかり、ぎこちなかったけれど、本人はやる気満々なので、これからは根気よく教えて一緒に作りたいと思いました。

- ④ おじいちゃん、おばあちゃんも美味しい美味しいと言って食べてくれました。
- ⑤ メニュー決めから買い出し、お弁当作りとすべて一人でできました。作って楽しそうだったのでよかったなと思いました。経験を重ねてどんどんレパートリーを増やしてほしいです。

(資料2)「弁当の日」生徒が作ったお弁当(図3～図7)



図3



図4



図5



図6



図7

(資料3) アンケート

② 弁当の日アンケート1 (表6)

① 弁当の日おかずレシピプリント (表5)

③ 弁当の日アンケート2 (表7)

表5 弁当の日おかずレシピプリント

## 弁当の日 おかずレシピプリント

長い夏休み中に「弁当の日」を決めて、「自分の弁当」の計画を立てて、

夏休み中に作ってみよう。

1. 完成予想図		4. 作った日と感想	
		① 月 日につくりました	
		② 食べてくれた人	
		( )	
		感想	
2. 材料と分量		3. 作り方	
5. 保護者からのコメント			

年 組 番 ( )

表6 弁当の日アンケート1

**弁当の日アンケート1**

年 組 番 氏名 ( )

1. 全部自分でつくりましたか？  
 ・全部自分で作った      ・少し手伝ってもらった  
 ・だいぶ手伝ってもらった      ・自分で作らなかった
2. 後片付けまでしましたか？  
 はい      いいえ
3. 夏休みは何回練習しましたか？  
 1回      2回      3回      それ以上
4. 買い物に行きましたか？  
 はい      いいえ
5. 親子で買い物に行きましたか？  
 はい      いいえ
6. レシピ通りにつくれましたか？  
 はい      いいえ
7. 弁当作りは楽しかったですか？  
 はい      いいえ
8. また弁当づくりをしたいですか？  
 はい      いいえ
9. 今日の弁当の採点を 100 点満点でつけてみましょう。  
 点
10. 工夫したところ、難しかったところを書きましょう。

11. 弁当づくりで学んだことや感想・エピソードを書きましょう。



表7 弁当の日アンケート2

## 弁当の日のアンケート2

年 組 番 氏名 ( )

初めての弁当の日はどうでしたか？ 最もあてはまる番号の欄に，○をつけてください。

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 4 (よくあてはまる)   | 3 (ややあてはまる)   |
| 2 (ややあてはまらない) | 1 (全くあてはまらない) |

		4	3	2	1
1	家で，楽しく弁当をつくることができた				
2	弁当をつくったことで，自分に自信がもてた				
3	みんなで弁当を食べるのは楽しかった				
4	自分で弁当を作ったことで，一生懸命やったという達成感を感じた				
5	日頃，弁当をつくってくれている家の人に感謝したい				
6	弁当をつくることの大変さがわかった				
7	食べることは，生き物の命をいただくことだと思う				
8	命の大切さを感じる事が出来た				
9	これから，毎日の食事を感謝の気持ちをもって食べたい				
10	夏休みの宿題や家庭科の学習を生かした弁当づくりができた				

## 引用文献

荒井三津子・杉村留美子・片村早花. (2011). 現代の手作り  
弁当・その多様性と背景ー弁当の日・弁当男子・キャラ弁を  
視野に一. 北海道文教大学研究紀要, 第35号37-47.

Bentounohi. (2014). [http://d.hatena.ne.jp/  
bentounohi/20101015/p1](http://d.hatena.ne.jp/bentounohi/20101015/p1)

原陽子・竹内元. (2011). “弁当の日” の特質と実践課題. 宮  
崎大学教育文化学部附属教育実践総合センター研究紀要, 第  
19号203-215.

竹下和男. (2008). 「子どもだけで作る“弁当の日”」ー親は  
手伝わないで！で深まる家族の時間ー. 日本調理科学会誌.  
Vol.41, No.2, 154-157.

## 謝 辞

本研究の作成にあたり、沢山の資料の提供をいただき  
ました、A中学校の先生方、生徒のみなさまに厚くお礼  
申し上げます。